1. **QËLLIMI I UDHËZUESIT**

Ky libër udhëzues është dizenjuar për të mbështetur mësuesit në zbatimin e programit mësimor të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet, në klasë dhe jashtë saj. Projektimin e një procesi mësimor, i cili të përmbushë synimet e përgjithshme të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet, realizimin e kompetencave të veçanta lidhur me çdo temë, të cilat në formë kaskade do të kontribuojnë në realizimin e kompetencave lëndore e më pas të kompetencave kyç.

Duke shpresuar që ky material të jetë një ndihmesë në punën tuaj, sugjerimet apo vërejtjet e mundshme që mund të keni, do të ishin të mirëpritura dhe një kontribut i çmuar për përmirësimin e tij.

*Autori*

1. **PËRSE NJË TEKST PËR NXËNËSIT NË EDUKIM FIZIK,   
   SPORTE DHE SHËNDET?**

Nga i gjithë komuniteti i edukatorëve lënda e Edukimit fizik është parë si një mjet ideal për promovimin e veprimtarisë së rregullt fizike dhe edukimin e një stili jetese aktive, për këtë arsye kjo lëndë vjen me një konceptim të ri në disa drejtime duke filluar me emërtimin e saj: **Edukim fizik, sporte dhe shëndet**, për të mundësuar prezantimin e kësaj lënde të të gjithë parametrat e saj.

Gjatë procesit të hartimit të tekstit për nxënësin janë marrë në konsideratë veçoritë njohëse, psikologjike e sociale të nxënësve, duke ofruar mundësi të aftësimit teorik dhe praktik të tyre, duke patur parasysh kontributin që veprimtaria lëvizore e sportive jep në formimin fizik dhe mendor të nxënësve. Programi i kësaj lënde në të cilin është mbështetur hartimi i tekstit për nxënësin ofron mundësi të shumta për integrim kroskurikular. Eksperiencat që përftohen në të mund të transferohen e përdoren lehtësisht dhe në mënyrë produktive edhe në lëndët e tjera duke mundësuar pasurimin e informacionit teorik dhe të kulturës së përgjithshme, me qëllim të ushtruarit korrekt të përvojave lëvizore, si dhe konsiderimin e nxënësit si individ dhe njëkohësisht si pjesë aktive e grupit.

Në ndryshim nga programet e mëparshme Programi i lëndës së *Edukimit fizik, sporte dhe shëndet* është konceptuar në 3 tematika, emërtimi i të cilave është bërë në përshtatje më të plotë me përmbajtjen e tyre:

* ***Edukim nëpërmjet veprimtarive fizike.***
* ***Veprimtari sportive.***
* ***Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit.***

Të tria tematikat janë bazë për të ndërtuar njohuri e shkathtësi dhe qëndrime e vlera. Tematikat janë bazë për të siguruar rezultatet e të nxënit sipas kompetencave të edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit për shkallë të paraqitura në tabelë në fillim të çdo tematike. Për secilën tematikë janë paraqitur njohuritë për secilën klasë të shkallës, si dhe aftësitë, qëndrimet dhe vlerat, që duhet të demonstrojë nxënësi lidhur me tematikat përkatëse.

Ndryshe nga tematikat e tjera “**Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit”** është një tematikë që zhvillohet në klasë në orë mësimore teorike, e cila shoqërohet me tekstin e nxënësit. Nëpërmjet kësaj tematike nxënësve u mundësohet fitimi i kompetencave për ruajtjen e shëndetit. Njohuritë në këtë tematikë në tekstin e nxënësit të klasës së 9-të, ofrojnë informacion mbi diferencat në ushtrimin e veprimtarisë fizike e sportive tek vajzat dhe djemtë, ndikimin e mjedisit shoqëror dhe fizik në veprimtarinë fizike e sportive, mundësitë për barazi gjinore për pjesëmarrje në veprimtari sportive, kontributin e sportit për gjithë përfshirje dhe integrim shoqëror, nevojshmërinë dhe domosdoshmërinë e dhënies së ndihmës së parë mjekësore, llojet e plagëve, shkaktarët dhe situatat që përbëjnë rrezik për, teknikat e para të dhënies së ndihmës dhe trajtimit të plagëve, lidhjen historike të Shqipërisë me Lëvizjen Olimpike, kontributin e bamirësit Vangjel Zhapa në rilindjen e Lojërave Olimpike, historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpike dhe përbërjen e ekipeve olimpike Shqiptare, vlerave edukative të Olimpizmit dhe përfshirjes së tij në programe shkollore, tre fazat e varësisë nga përdorimi i lëndëve droga, efektet negative të përdorimit të lëndëve droga në shëndetin fizik dhe mendor, karakteristikat e lëndëve droga: heroina dhe kokaina, si dhe ndikimit të të tyre në jetën e një individi dhe në mirëqenien e të gjithë shoqërisë.

1. **REALIZIMI I KOMPETENCAVE KYÇE DHE LËNDORE**

Teksti i nxënësit “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” për klasën e 9-të në arsimin para-universitar është i trajtuar në disa rubrika për të mundësuar afrimin sa më të mirë të nxënësit me njohuritë. Ai ndihmon që nxënësit të zhvillojnë kompetencat e nevojshme, të cilat sigurojnë mirëqenien e shëndetit të tyre fizik, mendor, emocional dhe social, si dhe të ndihmojnë të përballin me sukses sfidat e jetës së tashme dhe të ardhme.

Ndërtimi dhe zbatimi i kompetencave kyçe nga nxënësit gjatë procesit të mësimdhënies dhe nxënies kërkon që mësuesi të mbajë parasysh lidhjen e kompetencave kyçe me kompetencat e fushës/lëndës për secilën shkallë. Për të realizuar në praktikë këtë lidhje, mësuesi duhet të përzgjedhë situatat, veprimtaritë, metodat dhe mjetet e përshtatshme të procesit të të nxënit. ***Kompetenca përcaktohet si integrim i njohurive, shkathtësive dhe qëndrimeve që një nxënës duhet t’i fitojë gjatë procesit të nxënies***. Të mësuarit e edukimit fizik, sporteve dhe shëndetit është i bazuar në kompetenca, të cilat fokusohen kryesisht tek eksperiencat psikomotore të njeriut për t’i përcaktuar e zhvilluar më tej ato.

***Teksti mësimor “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” 9 është i ndërtuar mbi;***

***4 tematika:***

1. Mirëqenia fizike, mendore, emocionale dhe sociale.
2. Ruajtja e organizmit nga dëmtimet e mundshme në jetën e përditshme dhe gjatë veprimtarisë fizike e sportive
3. Edukimi Olimpik
4. Rreziku nga përdorimi i lëndëve droga

***Kompetencat kyçe:***

1. Kompetenca personale
2. Kompetenca e komunikimit dhe të shprehurit
3. Kompetenca e të menduarit
4. Kompetenca e të nxënit
5. Kompetenca qytetare
6. Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin
7. Kompetenca digjitale

**Dy nga tre kompetencat e lëndës:**

* Përshtat një stil jete aktiv e të shëndetshëm
* Ndër vepron me të tjerët në situata të ndryshme

***Rezultatet e të nxënit sipas kompetencave kyçe që realizohen në lëndën Edukim fizik, sporte dhe shëndet mbështetur në programin lëndor, shkalla e 3 dhe tekstin mësimor “Edukim, fizik, sporte dhe shëndet” klasa 9-të .***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kompetenca personale*** | Njeh diferencat në ushtrimin e veprimtarisë fizike e sportive tek vajzat dhe djemtë. |
| Kupton ndikimin e mjedisit shoqëror dhe fizik në veprimtarinë fizike e sportive |
| Identifikon kontributin e sportit për gjithë përfshirje dhe integrim shoqëror |
| Kupton mbi nevojën dhe domosdoshmërinë e dhënies së ndihmës së parë mjekësore |
| Identifikon llojet e plagëve |
| Identifikon shkaktarët e plagëve dhe situatat e rrezikut |
| Identifikon rreziqet nga mos trajtimi në kohë dhe si duhet i plagëve |
| Mëson dhe aplikon teknikat e para të dhënies së ndihmës dhe trajtimit të plagëve |
| Organizon veprimtari të ndryshme kushtuar Ditës Olimpike në shkollë. |
| Identifikon tre fazat e varësisë nga përdorimi i lëndëve droga |
| Njeh me efektet negative të përdorimit të lëndëve droga në shëndetin fizik  dhe mendor. |
| Njeh me karakteristikat e lëndëve droga të forta: heroina dhe kokaina. |
| Identifikon dhe argumenton rreth ndikimit të lëndëve droga në jetën e një individi dhe në mirëqenien e të gjithë shoqërisë. |
| ***Kompetenca  e komunikimit dhe e të shprehurit*** | Komunikon lirshëm dhe ndan mendimet me mësuesen, shokët e shoqet dhe prindërit |
| Ndërton marrëdhënie të mira me shoqet dhe shokët. |
| Punon në grup. |
| ***Kompetenca  e të menduarit*** | Argumenton rreth mundësive për barazi gjinore për pjesëmarrje në veprimtari sportive. |
| Argumenton mbi nevojën dhe domosdoshmërinë e dhënies së ndihmës së parë mjekësore |
| Argumenton rreth vlerave edukative të Olimpizmit dhe përfshirjes së tij  në programe shkollore. |
| Argumenton rreth ndikimit të lëndëve droga në jetën e një individi  dhe në mirëqenien e të gjithë shoqërisë. |
| ***Kompetenca  e të nxënit*** | Njeh diferencat në ushtrimin e veprimtarisë fizike e sportive tek vajzat dhe djemtë. |
| Mëson mbi ndikimin e mjedisit shoqëror dhe fizik në veprimtarinë fizike e sportive |
| Identifikon kontributin e sportit për gjithë përfshirje dhe integrim shoqëror. |
| Njeh me llojet e plagëve dhe shkaktarët e tyre |
| Identifikon shkaktarët e plagëve dhe situatat e rrezikut |
| Identifikon rreziqet nga mos trajtimi në kohë dhe si duhet i plagëve |
| Mëson dhe aplikon teknikat e para të dhënies së ndihmës dhe trajtimit të plagëve |
| Njeh me lidhjen historike të Shqipërisë me Lëvizjen Olimpike |
| Njeh me Vangjel Zhapën dhe kontributin e tij në rilindjen e Lojërave Olimpike |
| Njeh historikun e pjesëmarrjes së Shqipërisë në Lojërat Olimpike dhe përbërjen  e ekipeve olimpike Shqiptare |
| Identifikon tre fazat e varësisë nga përdorimi i lëndëve droga |
| Njeh me efektet negative të përdorimit të lëndëve droga në shëndetin fizik  dhe mendor |
| Njeh me karakteristikat e lëndëve droga të forta: heroina dhe kokaina. |
| ***Kompetenca qytetare*** | Kupton ndikimin e mjedisit shoqëror dhe fizik në veprimtarinë fizike e sportive |
| Argumenton rreth mundësive për barazi gjinore për pjesëmarrje në veprimtari sportive. |
| Identifikon kontributin e sportit për gjithë përfshirje dhe integrim shoqëror. |
| Kupton mbi nevojën dhe domosdoshmërinë e dhënies së ndihmës së parë mjekësore |
| Aplikon teknikat e para të dhënies së ndihmës dhe trajtimit të plagëve |
| Argumenton rreth vlerave edukative të Olimpizmit dhe përfshirjes së tij në programe shkollore. |
| Argumenton rreth ndikimit të lëndëve droga në jetën e një individi dhe në mirëqenien e të gjithë shoqërisë |
| ***Kompetenca për jetën, sipërmarrjen, mjedisin*** | Identifikon kontributin e sportit për gjithë përfshirje dhe integrim shoqëror |
| Aplikon teknikat e para të dhënies së ndihmës dhe trajtimit të plagëve |
| Organizon veprimtari të ndryshme kushtuar Ditës Olimpike në shkollë |
| Argumenton rreth ndikimit të lëndëve droga në jetën e një individi dhe në mirëqenien e të gjithë shoqërisë. |
| ***Kompetenca digjitale*** | Përdor internetin për të mbledhur informacion shtesë rreth temave mësimore |
| Përdor programet kompiuterike për të realizuar detyra dhe projekte rreth temave mësimore |

***Kompetencat e fushës/lëndës dhe realizimi i tyres sipas tematikave***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kompetencat e fushës/lëndës*** | ***Rezultatet e të nxënit sipas tematikave*** |
| **Përshtat një stil jete aktiv  e të shëndetshëm** | Identifikon ndikime të mjedisit shoqëror dhe fizik në veprimtarinë fizike e sportive dhe përshtat me to veprimtarinë personale. |
| Identifikon kontributin e sportit për gjithë përfshirje dhe integrim shoqëror |
| Identifikon llojet e plagëve |
| Identifikon shkaktarët e plagëve dhe situatat e rrezikut |
| Identifikon rreziqet nga mos trajtimi në kohë dhe si duhet  i plagëve |
| Aplikon teknikat e para të dhënies së ndihmës dhe trajtimit  të plagëve |
| Identifikon tre fazat e varësisë nga përdorimi i lëndëve droga |
| Njeh me efektet negative të përdorimit të lëndëve droga në shëndetin fizik dhe mendor |
| Organizon veprimtari të ndryshme kushtuar Ditës Olimpike  në shkollë |
| Argumenton rreth ndikimit të lëndëve droga në jetën e një individi dhe në mirëqenien e të gjithë shoqërisë. |
| **Ndër vepron me të tjerët  në situata të ndryshme** | Aplikon teknikat e para të dhënies së ndihmës dhe trajtimit  të plagëve |
| Ndërton marrëdhënie të mira me shoqet dhe shokët. |
| Punon në grup. |
| Respekton rregullat, shokun e skuadrës dhe kundërshtarin |
| Zbaton në jetën e përditshme parimet e “Fair-Play". |

1. **PLANIFIKIMI DHE NDËRTHURJA E NJOHURIVE TË EDUKIMIT FIZIK, SPORTE DHE SHËNDET (PRAKTIKE DHE TEORIKE), NË PLAN TEMATIK VJETOR**

Lënda “Edukim fizik, sporte dhe shëndet” zhvillohet për 36 javë mësimore me nga 3 orë secila, pra gjithsej 105 orë për secilën klasë. Për tematikën teorike ***“*Edukim në shërbim të shëndetit, mirëqenies dhe komunitetit*”*** në klasën e 9-të janë parashikuar 20 orë mësimore, të cilat do shpërndahen në planin vjetor tematik. Tematikat dhe renditja e tyre në program nuk presupozojnë që përmbajtja vjetore përgjatë vitit shkollor (plani tematik) duhet të zhvillohet e ndarë referuar renditjes sipas tematikave në të. Kombinimi dhe ndarja e koncepteve dhe shprehive, kapituj apo grupe temash e njësi mësimore, si dhe renditja e tyre është e drejtë e përdoruesve të programit. Në planifikimin tematik, shpërndarja është në kompetencë të mësuesit të Edukimit fizik, sporte dhe shëndet, i cili në përcaktimin e saj duhet të marrë në konsideratë karakteristikat e nxënësve, kushtet e infrastrukturës dhe bazës materiale së shkollës ku jep mësim, si dhe kushtet klimaterike të qytetit.